

# ТЕСТ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ AUDIT

для выявления расстройств, обусловленных  
употреблением алкоголя

1 Как часто вы употребляете  
алкогольные напитки?

- 0 – никогда
- 1 – раз в месяц или реже
- 2 – 2-4 раза в месяц
- 3 – 2-3 раза в неделю
- 4 – 4 раза в неделю и чаще

2 Сколько алкогольных напитков (стандартных порций)  
вы употребляете в типичный день, когда выпиваете?

- 0 – 1-2 стандартные порции
- 1 – 3-4 стандартные порции
- 2 – 5-6 стандартных порций
- 3 – 7-9 стандартных порций
- 4 – 10 и более стандартных порций

Одна **стандартная порция** содержит 10 г этилового спирта. На рисунках представлены примеры одной стандартной порции. Если в типичный день вы употребляете несколько разных алкогольных напитков, то суммируйте число порций.



Маленький бокал вина  
или шампанского,  
100 мл

Крепость 12–13%



Половина кружки  
пива, 250 мл

Крепость 4,5–5%



Бокал крепленого  
вина, 60 мл

Крепость 16–22%



Маленькая рюмка  
крепкого алкоголя,  
30 мл

Крепость 40%

3 Как часто вы употребляете 6 и более стандартных  
порций (1,5 л пива и более, либо 180 мл крепкого  
алкоголя и более, либо бутылку вина или шампан-  
ского (750 мл) и более) в течение 24 часов?

- 0 – никогда
- 1 – реже одного раза в месяц
- 2 – ежемесячно
- 3 – еженедельно
- 4 – ежедневно или почти ежедневно



Если сумма баллов по вопросам 1–3 не более  
4-х, это значит, что риск возникновения  
обусловленных алкоголем проблем относи-  
тельно низкий и на остальные вопросы теста  
AUDIT можно не отвечать.



4 Как часто за последние 12 месяцев вы не  
могли остановиться, начав употреблять  
алкогольные напитки?

- 0 – никогда
- 1 – реже одного раза в месяц
- 2 – ежемесячно
- 3 – еженедельно
- 4 – ежедневно или почти ежедневно

5 Как часто за последние 12 месяцев из-за  
выпивки вы не сделали то, что от вас обычно  
ожидалось?

- 0 – никогда
- 1 – реже одного раза в месяц
- 2 – ежемесячно
- 3 – еженедельно
- 4 – ежедневно или почти ежедневно



Материалы подготовлены ВОЗ совместно с Министерством здравоохранения Республики Беларусь в рамках Совместного проекта «Поддержка усилий Республики Беларусь в национализации и локализации Целей устойчивого развития» при финансовой поддержке Российской Федерации.

6 Как часто за последние 12 месяцев вам необходимо было выпить утром, чтобы прийти в себя после выпивки (опохмелиться)?

- 0 — никогда
- 1 — реже одного раза в месяц
- 2 — ежемесячно
- 3 — еженедельно
- 4 — ежедневно или почти ежедневно

7 Как часто за последние 12 месяцев вы испытывали чувство вины или сожаления после выпивки?

- 0 — никогда
- 1 — реже одного раза в месяц
- 2 — ежемесячно
- 3 — еженедельно
- 4 — ежедневно или почти ежедневно

9 Было ли ваше употребление алкогольных напитков причиной травмы у вас или у других людей?

- 0 — никогда
- 2 — да, более 12 месяцев назад
- 4 — да, в течение последних 12 месяцев

8 Как часто за последние 12 месяцев вы были неспособны вспомнить, что было накануне, из-за того, что вы выпивали?

- 0 — никогда
- 1 — реже одного раза в месяц
- 2 — ежемесячно
- 3 — еженедельно
- 4 — ежедневно или почти ежедневно

10 Случалось ли, что ваш близкий человек или родственник, друг или врач беспокоился насчет употребления вами алкоголя или советовал выпивать меньше?

- 0 — никогда
- 2 — да, более 12 месяцев назад
- 4 — да, в течение последних 12 месяцев

## РЕЗУЛЬТАТ

Посчитайте количество баллов  
(максимум 40 баллов)

Количество баллов	Уровень риска	Рекомендации
0–7	Относительно низкий риск возникновения проблем, связанных с употреблением алкоголя	Если вы употребляете алкоголь, то риск есть, но он не велик. Не увеличивайте уровень употребления. Полный отказ от алкоголя еще более минимизирует риски для здоровья
8–15	Опасное употребление алкоголя, которое увеличивает риск возникновения вредных последствий для человека или для окружающих его людей	Существует большой потенциальный риск возникновения вредных последствий для здоровья человека и окружающих людей. Необходимо сократить употребление алкоголя (не более 1–2 стандартных порций за один случай, не менее 2 дней в неделю без употребления алкоголя) либо полностью прекратить употребление
16–19	Пагубное употребление алкоголя (употребление алкоголя с вредными последствиями). Не исключена зависимость от алкоголя	В результате употребления уже имеются неблагоприятные последствия для физического и психического здоровья. Необходимо сократить употребление алкоголя (не более 1–2 стандартных порций за один случай, не менее 2 дней в неделю без употребления алкоголя) либо полностью прекратить употребление. Обратитесь к своему врачу для консультации
20 и более	Высокий риск развития зависимости от алкоголя	Необходимо полностью прекратить употребления алкоголя. Обратитесь к своему врачу для консультации